

Cuál es la planta fácil de cuidar que elimina toxinas y mejora la calidad del aire en tu hogar

11/01/2025



La calidad del aire que respiramos dentro de casa es clave para nuestra salud y bienestar. En un mundo donde los contaminantes están presentes incluso en nuestros hogares, la planta serpiente, también conocida como Sansevieria o “lengua de suegra”, se convirtió en una aliada natural para purificar el aire y decorar los espacios interiores con elegancia.



Fácil de cuidar y con beneficios sorprendentes, esta planta tropical puede transformar el ambiente de tu hogar. Descubrí por qué deberías sumarla a tu vida.

¿Qué hace única a la planta serpiente?

La planta serpiente es reconocida por su capacidad para eliminar toxinas del aire. Según estudios realizados por la NASA, esta planta puede absorber sustancias nocivas como el **formaldehído**, el **benceno** y el **tricloroetileno**, compuestos presentes en productos de limpieza, pinturas y muebles. Al purificar el aire, no solo mejora la salud respiratoria, sino que también reduce alergias y evita la acumulación de moho.

Además, la planta serpiente tiene una habilidad especial: **emite oxígeno durante la noche**. Esto la convierte en una opción ideal para colocar en dormitorios, ayudando a conciliar un sueño más reparador y mejorar la calidad del aire en espacios cerrados.



La planta serpiente, también conocida como Sansevieria o «lengua de suegra» (Foto: Freepik).

Beneficios de tener una planta serpiente en casa

Tener una planta serpiente en casa puede cambiar la atmósfera del hogar de manera significativa. No solo purifica el aire, sino que también regula la humedad, lo que ayuda a prevenir problemas respiratorios. Si sos de las personas que sufren alergias o sensibilidad a los contaminantes, esta planta puede ser una solución natural y efectiva.

Otra ventaja es su **bajo mantenimiento**. La planta serpiente es extremadamente resistente. Tolera períodos de sequía y se adapta a diferentes niveles de luz, incluso en espacios con poca iluminación. No necesitás ser un experto en jardinería para disfrutar de sus beneficios. Con regarla una vez cada dos semanas y ubicarla en un lugar con luz indirecta, estará más que feliz.

Cómo cuidar tu planta serpiente

El cuidado de la planta serpiente es tan simple que incluso aquellos con “mano dura” para las plantas podrán mantenerla saludable. Estos son algunos consejos básicos:

1. **Luz:** preferí la luz indirecta, aunque también tolera condiciones de poca iluminación. Evitá la exposición directa al sol durante largos períodos.
2. **Riego:** regala solo cuando la tierra esté seca. Un exceso de agua puede provocar la pudrición de las raíces.
3. **Temperatura:** es una planta que disfruta de temperaturas entre los 15 y 27 grados Celsius, ideal para el clima de interiores.
4. **Fertilización:** usá un fertilizante líquido equilibrado cada dos o tres meses durante la primavera y el verano.
5. **Drenaje:** asegurate de que la maceta tenga buen drenaje para evitar que se acumule agua en el fondo.

Con estos simples cuidados, tu planta serpiente podrá crecer y seguir purificando el aire de tu hogar durante años.



La planta serpiente es muy decorativa (Foto de Huy Phan en Pexels).

Además de ser útil, la planta serpiente es increíblemente **decorativa**. Sus hojas largas y verticales aportan un toque moderno y sofisticado a cualquier espacio. Ya sea en una maceta alta en el living o agrupada con otras plantas en el dormitorio, la Sansevieria es versátil y combina con distintos estilos de decoración.

Las variedades más populares, como la **Sansevieria Trifasciata** (lengua de suegra) o la elegante **Sansevieria Laurentii** con bordes dorados, ofrecen opciones para todos los gustos. Incluso podés optar por la **Sansevieria Cyndrica**, con hojas cilíndricas y un diseño único que realza cualquier rincón.

Fuente: TN